

Curso de férias

**Cardápio Colégio São José - Julho**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **04/07** | **05/07** | **06/07** | **07/07** | **08/07** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Pão francês com queijo** | **Bisnaguinha com requeijão****Chocolate quente** | **Pão de forma com presunto** | **Pão francês com manteiga****Ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Carne moída à jardineira****Salada**  | **Arroz e feijão****Tirinhas de frango****Creme de milho****Salada**  | **Arroz e feijão****Bife de panela****Brócolis****Salada**  | **Feijoada kids****Salada**  | **Espaguete ao sugo****Cubinhos de carne****Cenoura soutê****Salada**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de queijo****Pipoca** | **Hamburguer****Gelatina de uva** | **Pão de forma com queijo****Iogurte** | **Pão de cará com requeijão****Bolo de milho** | **Misto de forno****Sucrilhos** |
|  | **11/07** | **12/07** | **13/07** | **14/07** | **15/07** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Pão francês com queijo** | **Bisnaguinha com requeijão****Chocolate quente** | **Pão de forma com presunto** | **Pão francês com manteiga****Ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Strogonoff de frango****Batata palha****Salada**  | **Arroz e feijão****Carne assada****Farofa****Salada**  | **Arroz e feijão****Filé de frango****Polenta** **Salada**  | **Talharim ao molho branco****Tirinhas de carne****Espinafre****Salada**  | **Arroz e feijão****Frango xadrez****Salada**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com queijo****Paçoca** | **Mexicano****Enroladinho de chocolate** | **Esfiha de carne****Gelatina de morango** | **Pão de cará com queijo branco** | **Bisnaguinha com requeijão****Bolo de cenoura** |
|  | **18/07** | **19/07** | **20/07** | **21/07** | **22/07** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Pão francês com queijo** | **Bisnaguinha com requeijão****Chocolate quente** | **Pão de forma com presunto** | **Pão francês com manteiga****Ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Rocambole de carne****Purê****Salada**  | **Arroz e feijão****Fricassê de frango****Beterraba****Salada**  | **Parafuso ao sugo****Cubinhos de carne****Pepino****Salada**  | **Arroz e feijão****Frango assado****Batata soutê****Salada**  | **Arroz e feijão****Bife à rolê****Batata palha****Salada**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com presunto****Maria mole**  | **Pão de queijo****Rosquinhas de coco** | **Pão de cará com queijo****Bolo de banana** | **Bisnaguinha com requeijão****Wafer**  | **Hot dog****Gelatina de abacaxi** |
|  | **25/07** | **26/07** | **27/07** | **28/07** | **29/07** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Pão francês com queijo** | **Bisnaguinha com requeijão****Chocolate quente** | **Pão de forma com presunto** | **Pão francês com manteiga****Ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Strogonoff de carne****Batata palha****Salada**  | **Yakissoba de frango com legumes****Salada** | **Arroz e feijão****Quibe de forno****Salada de legumes** | **Arroz e feijão****Tirinhas de frango****Brócolis****Salada**  | **Arroz e feijão****Carne moída****Purê****Salada**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com requeijão****Doce de leite** | **Pão de cará com queijo****Brigadeiro de colher** | **Mini pizza****Mousse de maracujá** | **Bisnaguinha com presunto****Bolo de morango** | **Lanche especial** |

* ***A refeições (lanche da manhã e almoço) e o suco são retirados pelos alunos diretamente no balcão.***
* ***Lanche da manhã – Todos os dias é servido suco ou leite achocolatado , fruta e opção de bolacha salgada e doce.***
* ***Saladas de alface e tomate.***
* ***Sobremesa do almoço – frutas da época.***
* ***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.***

***Karina Tranjan***

***Nutricionista – CRN 18659***